

# Klops słodko-kwaśny

Najszybciej piecze się klopsy w kuchence mikrofalowej. Klops słodko-kwaśny, doprawiony zupą cebulową, jest gotowy już po 10 minutach!

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

1 jajko, roztrzepane  
5 łyżek keczupu  
2 łyżki musztardy  
1/2 szklanki bułki tartej  
2 łyżki zupy cebulowej w proszku  
1/4 łyżeczki soli  
1/4 łyżeczki pieprzu  
450 g chudej mielonej wołowiny  
1/4 szklanki cukru  
2 łyżki brązowego cukru  
2 łyżki białego octu winnego

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Wymieszać jajko z 2 łyżkami keczupu, musztardą, bułką tartą, zupą w proszku, solą i pieprzem. Dodać wołowinę, wyrobić. Włożyć do formy.
- 2) Przykryć i wstawić na 10–12 minut do kuchenki mikrofalowej ustawionej na pełną moc.
- 3) Wymieszać biały i brązowy cukier z octem i pozostałym keczupem. Posmarować klops. Piec jeszcze 3 minuty.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

120 g klopsa zawiera: 353 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 122 mg cholesterolu, 944 mg sodu, 37 g węglowodanów, 1 g błonnika, 25 g białka